

3月はこころの健康づくりに注目!

松江市では健康寿命日本一を目指して、事業所の皆様と連携しながら様々な健康づくりを行っています。今回は自殺対策強化月間に併せて、ゲートキーパー研修に取り組みました事業所の皆様の様子をご紹介します。



事業所名 株式会社 マツケイ 様

8月に16～17時の時間帯でゲートキーパー研修を行いました。心のことについて考えたり、職場の仲間同士で話すことはそれまでほとんどありませんでした。メンタルヘルスが大切なのは理解していましたが、「実は同僚から悩みを話されたけど、どうしていいかわからなかった」「聴いてあげるだけでよかったと思う」など、相談された側の対応をみんなで振り返ることができました。これからも元気に働けるために、心の健康にも気を配っていきたいと思います。

事業所名 松江八束清掃協同組合 様

落ち込みなんて気の持ちよう・・・男性が多く、心の健康なんてあまり考える機会のなかった職場で、健康をテーマにした初めての試みとしてゲートキーパー研修を受講しました。

これまでの講習と違い、お互い顔の見えるグループ形式や、講話のみでなく、他の人の意見や思いを聞いたりロールプレイを通じて考える時間がありました。自分または周囲の人の不調に早く気づくこと、それは働きやすい職場環境をつくることにつながります。これから私達も GK (ゲートキーパー) として、自分や同じ職場で働く周囲の人の心の健康を意識して働きたいと思います。



ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

～伝言板～

- ◆ 出前講座の時間は取れないが…
 - DVDを借りることができるか?
 - 職員向けにリーフレットを配りたい
- ぜひ、気軽にご相談ください

あなたの事業所の健康づくりの取り組みを瓦版や市のホームページで紹介してみませんか?

松江市保健センター 保健企画係 電話 60-8174